



## Manfaat Co-regulation dalam Pendidikan Anak: Tips dan Trik yang Bisa Anda Coba

### Description

Menerapkan Gentle [parenting](#): Strategi Terbaik agar Anak Tumbuh Sebagai Individu Mandiri

Dalam situasi di mana anak sulit diatur, konsep gentle [parenting](#) atau responsive [parenting](#) menekankan pentingnya co-regulasi, yaitu memberikan empati dan mencontohkan ketenangan kepada anak. Proses co-regulasi ini membantu anak belajar mengatur emosinya sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang tangguh dan mampu menghadapi lingkungan yang penuh tekanan. Menurut psikolog anak, anak-anak yang bisa mengendalikan emosi mereka cenderung lebih resilien dan mampu berkembang dengan baik di lingkungan yang menekan.

Dibandingkan dengan pendekatan tradisional yang cenderung menyalahkan, gentle [parenting](#) menekankan pentingnya membantu anak pada tahap perkembangan mereka. Mona Delahooke, seorang psikolog anak dan penulis buku “Brain-Body [parenting](#): How to Stop Managing Behavior and Start Raising Joyful, Resilient Kids,” menjelaskan bahwa anak-anak masih belum memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka dengan baik karena proses pengembangan tersebut memerlukan waktu yang cukup lama.

#### 1. Tenangkan diri terlebih dahulu

Menurut Aliza Pressman, seorang psikolog perkembangan dan salah satu pendiri Mount Sinai [parenting](#) Center, penting bagi orang tua untuk mengatur emosi mereka sendiri terlebih dahulu sebelum membantu anak mengatasi emosi mereka. Anak-anak cenderung meniru perilaku orang tua, sehingga menjaga ketenangan dalam situasi sulit adalah kunci untuk membantu anak belajar mengendalikan emosinya.

#### 2. Sapa anak dengan nada yang tenang

Penting untuk mendekati anak dengan tenang dan lembut. Menghindari meninggikan suara atau terlihat marah akan membantu menurunkan intensitas emosi anak. Co-regulasi dengan menjaga ekspresi wajah dan nada suara yang tenang dapat membantu anak merasa lebih stabil secara emosional.

### 3. Akui emosi anak, kemudian restate batasan atau aturan

Mengakui perasaan anak dan mengungkapkannya bersama mereka dapat membantu anak belajar mengatur emosinya sendiri. Memberikan kehadiran yang peduli kepada anak dapat membantu menurunkan tingkat stres dan hormon stres dalam tubuh mereka, tanpa harus memanjakan tuntutan mereka. Mendukung emosi anak namun tetap memberikan batasan yang jelas adalah kunci dalam co-regulasi.

## Ringkasan

Metode pengasuhan gentle [parenting](#) menekankan pentingnya co-regulasi antara orang dewasa dan anak. Dengan memberikan empati dan menunjukkan ketenangan saat anak mengalami histeris, anak akan belajar bagaimana mengelola emosinya. Ini penting karena anak yang dapat mengelola emosinya cenderung lebih tangguh dan mampu menghadapi lingkungan yang menegangkan. Apakah Anda sering menggunakan pendekatan ini dalam pengasuhan anak? Bagaimana pengalaman Anda dalam menghadapi tantrum anak? Bagi pendapat dan cerita Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [parenting-buzzword-how-to-do-it.html](#)>Source link . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari [homp.my.id](#) yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark